



# GeLa Ernteanteils-Kiste 10

**Liebe Ernteteiler\*innen mit fertig gepacktem Kisterl,**

Diesmal gibt es wirklich viele Paradeiser – ihr werdet Freude haben! Und dazu herrlich duftendes Basilikum!  
Paradeisersalat ist angesagt...

## **Parmigiana di melanzane (Melanzaniauflauf)**

- Die Melanzani längs in 1/2 cm dicke Scheiben schneiden, salzen, in Mais- oder Dinkelmehl wenden und in Olivenöl beidseitig goldbraun herausbacken; auf Küchenpapier abtropfen lassen
- 1/2 klein geschnittene Zwiebel und 2 gehackte Knoblauchzehen sanft in Olivenöl anbraten, 500 g klein gewürfelte Paradeiser zugeben, mit Salz und Pfeffer abschmecken und 3 Min. köcheln, mit 3 EL in Streifen geschnittenem Basilikum würzen
- in eine gebutterte feuerfeste Form eine Schicht mit der Hälfte der Melanzani, darauf einen in dünne Scheiben geschnittenen Büffelmozzarella (insgesamt 2 verwenden), salzen und pfeffern, darauf die Hälfte der Paradeiser; danach jeweils ein 2. Schicht in die Form legen
- bei 200° im vorgeheizten Backrohr ca. 25 Min. backen, 40 g gerieben Parmesan darüberstreuen und weitere 10 Min. backen
- Dazu passt Baguette und Portulaksalat

## **Zerdrückte gebackene Erdäpfeln und Brokkoli mit Mandeln**

- 800 g Erdäpfeln mit der Gemüsebürste waschen und mit der Schale ca. 20 Min. weich köcheln, abkühlen lassen und auf einem Backblech verteilen; nun mit dem Boden eines Einmachglases jeden Erdäpfel fest zerdrücken; mit 2 EL Olivenöl die Erdäpfeln einpinseln, salzen und pfeffern. Nun die Erdäpfel im vorgeheizten Backrohr bei 200° Umluft ca. 30 Min. knusprig backen
- In der Zwischenzeit in einer trockenen Pfanne 3 EL Mandelstifte goldbraun rösten und in einer Schüssel zu Seite stellen
- Nun in der Pfanne in Olivenöl ½ gehackte Zwiebel langsam anrösten. Von einem Brokkoli den Stiel schälen und in sehr dünne Scheiben schneiden. Den Brokkolistiel und 2 gehackte Knoblauchzehen zum Zwiebel geben und sanft unter Rühren weiter rösten. Nun die in kleine Stücke gebrochen Brokkoliröschen und noch etwas Olivenöl zugeben und unter Rühren bissfest garen. Salzen und pfeffern, die abgeriebene Schale und den Saft einer ½ Biozitrone und die Mandelstifte zugeben und zu den knusprigen Erdäpfeln servieren. Mit reichlich grob zerzupftem Koriander und Basilikum bestreuen. Dazu passt ein kleiner Paradeiser-Paprika-Salat mit Basilikum.

## **Zucchini-Kokos-Curry**

- 1 klein gehackte Zwiebel in Ghee anbraten
- 600 g in mundgerechte Stücke geschnittene Zucchini, 1 EL gehackten Ingwer, 2 gehackte Knoblauchzehen, 1 entkernten und fein gehackten Chili und 4 grob angestoßene Kardamomkapseln unter Rühren ca. 5 Min. mitbraten; salzen und pfeffern
- je 1 TL Kreuzkümmel- und Koriandersamen in einer trockenen Pfanne anrösten bis sie duften und dann im Mörser grob vermahlen
- Kreuzkümmel, Koriander, ½ TL Kurkuma und 2 TL Currypulver, Salz und Pfeffer zum Gemüse geben, kurz rühren und dann mit 200 ml Kokosmilch angießen und das Gemüse bissfest garen
- zum Schluss die abgeriebene Schale und den Saft einer ½ Bio-Limette unterrühren und gehackten frischen Koriander und grob zerzupftes Basilikum untermengen. Dazu passt Basmatireis.

## Diese Woche für euch geerntet:

**Zwiebel „Schoderleer“:** altbewährte österr. Zwiebelsorte; auch das Grün ist wie Jungzwiebel zu verwenden

### Erdäpfeln

### Melanzani

**Zucchini:** wird es den ganzen Sommer viele geben und sie müssen jede Woche geerntet werden...wenn sie euch einmal zu viel sind verschenkt sie an eure Nachbarn... Die großen können gut zum Füllen mit Reis und Käse verwendet werden; Schau doch unter <https://www.ochsenherz.at/unser-gemuse/rezepte/#>

Wir haben verschiedene Sorten Zucchini (nicht alle sind in jeder Kiste): „Costates Romanesco“ (hellgrün, länglich, gerippt), „Gold Rush“ (gelb, länglich), „Black Beauty“ (dunkelgrün länglich), „Tonda chiara“ (rund, hellgrün), „Zaphito“ (rund, mittelgrün, wachsartige Schale)

**Gurke:** werden jetzt auch jede Woche geerntet; wir haben verschiedene Sorten; manche Gurken haben eine leicht stachelige Schale; einfach mit einem Tuch darüber reiben – dann sind die Stacheln weg und ihr könnt die Schale mitverwenden; **Bei unseren Gurken bitte immer beim Stielansatz schauen, ob und wie weit die Gurken bitter sind!**

### Brokkoli

**Paradeiser:** wir haben sehr viele verschiedene Sorten; zur Info: auch die grünen sind reife Paradeiser

### Paprika

**Maiskolben:** manche sind gelb, andere haben noch junge weiße Körner, sind aber auch gut

**Okraschoten** (im Papiersackerl; grün, länglich): Okra gehört zu den Malvengewächsen und hat einen feinen an Fisolen erinnernden Geschmack; einfach in der Pfanne in Olivenöl anbraten und salzen

**Portulak:** im Plastiksackerl zu finden; eignet sich fein als Salat und enthält viel Vitamin C; auch die zarten Stiele können verwendet werden; zähe Stielteile entfernen

**Portulak-Gurken-Salat:** 2 Hand voll Portulak und 1 fein geschnittene Gurke mit einem Dressing aus 1 EL Olivenöl, 1 TL Leinöl, 3 EL Sauerrahm, 1,5 EL Zitronensaft, ½ TL Agavendicksaft, ½ TL Senf, Salz und Pfeffer vermengen

**1 Bund Koriander**

**1 Bund Basilikum**

**Wir wünschen viel Freude mit dem Gemüse und beim Kochen!**

Liebe Grüße,

Lilli und das Team von GeLa Ochsenherz